Comentarios de la Lección

I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 3
15 de Enero de 2011

El estrés

Prof. Sikberto Renaldo Marks

Versículo para Memorizar: *"Venid a mí, todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar"* (Mateo 11:28).

Introducción

El estrés es el conjunto de respuestas físicas y mentales que nuestro cuerpo produce ante ciertos estímulos externos, a los que llamamos factores estresores o agentes causantes de estrés. Este respuesta causa desgaste físico y mental también, o sea que hay padecimientos. Cuando la situación de estrés se prolonga en el tiempo, puede derivar en ansiedad, depresión y diversos males físicos. En este caso, los mecanismos de defensa del cuerpo ya no responden eficazmente, pudiéndose desarrollar ciertas enfermedades, especialmente las cardiovasculares.

Las personas reaccionan a los estresores, en un primer momento en búsqueda de adaptación, esto es, como una solución ante la nueva condición, lo que genera una tensión nerviosa momentáneamente elevada. Luego continúa un estado de relativo relajamiento o tranquilidad, cuando el organismo busca mantener el equilibrio entre aquella tensión nerviosa y el relajamiento o estado de normalidad. Esta segunda fase es importante para la salud. Sin embargo, si los estresores continúan afectando a la persona por mucho tiempo, ésta podría no retornar a la relativa relajación. Entonces la salud se afecta negativamente.

Es importante conocer a los agentes estresores. Se los divide en cuatro categorías:

1. **Los acontecimientos críticos de la vida de una persona**. Son eventos a) localizables en el tiempo y el espacio; b) exigen una reestructuración profunda de la situación de vida; y c) provocan reacciones afectivo-emocionales de larga duración. Estos acontecimientos pueden ser positivos y negativos, y tener diferentes grados de normalidad, o sea, de exigencia social. Ejemplos pueden ser: matrimonio, nacimiento de un hijo, muerte súbita de una persona, un accidente, etc.

2. **Estresores traumáticos:** Tipo especial de acontecimientos críticos en la vida de una persona que poseen una intensidad muy grande y que sobrepasan la capacidad adaptativa del individuo (los que a veces se denominan "traumas").

3. **Estresores cotidianos:** los desgastantes eventos cotidianos que interfieren en el bienestar del individuo que los experimenta como amenazadores, frustrantes, o como pérdidas. Ejemplos pueden ser: problemas de peso o con la apariencia, problemas de salud de enfermedades cercanos que exigen cuidados, molestos eventos diarios (cuidado de la casa, el aumento de los precios, las preocupaciones financieras, etc.).

4. **Estresores crónicos:** son a) aquellas situaciones o condiciones que se prolongan por un período relativamente largo de tiempo y traen consigo experiencias repetidas y crónicas de estrés (ejemplos: exceso de trabajo, desempleo, etc.); y b) situaciones puntuales (con un comienzo y un final bien definidos) que traen consigo consecuencias duraderas (ejemplos: estrés causado por problemas derivados de un divorcio).

Son ejemplos de estresores:

- Desprecio amoroso
- Dolor
- Luz fuerte
- Altos niveles sonoros
- Eventos tales como nacimientos, muertes, guerras, reuniones, casamiento, divorcio, mudanzas, enfermedades crónicas, desempleo y amnesia.
- Responsabilidades: deudas no pagadas y falta de dinero.
- Trabajo/estudio: pruebas, tráfico, plazos cortos para proyectos de gran envergadura.
- Relaciones personales: conflictos y decepciones.
- Estilo de vida: alimentación no saludable, tabaquismo, alcoholismo, insomnio.
- Exposición de estrés permanente en la infancia (abuso sexual infantil)
- Edad
- Calor. [1]

Los últimos días en la tierra serán (lo están siendo) difíciles. Y así será cada vez con mayor intensidad. Al final, en los días que precederán al cierre de la puerta de la gracia, la tensión en el mundo será tal que los hombres desvanecerán de terror ante la expectativa de la sucesión de los hechos. Sólo se podrá mantener la calma si se conoce a Dios, se tiene fe en Él y se vive en su compañía cada momento. Quien permanezca en pie en aquellos días tendrá un hábito diario: comenzar el día con Dios, la oración, la lectura de la Biblia y el estudio de la Lección de la Escuela Sabática (curso de cómo ser un ciudadano celestial), y en todo lo que haga, siempre conversará de ello con Dios. Ya en estos días no estamos teniendo condiciones de hacer cualquier cosa sin interactuar con Dios, imagina lo que será en los días finales, que muy pronto vendrán. Si ya en nuestros días hay una enorme cantidad de personas estresadas y otras deprimidas, no podemos siquiera imaginar cómo será en los días finales, en los que las personas desmayarán de terror. Si aún no lo has hecho, hoy mismo tienes que decidir firmemente andar con Dios

---

[1] Tomado de Wikipedia, edición en portugués, traducción al español (http://pt.wikipedia.org/wiki/Estresse)

todos los días. En este mundo hostil, no lograremos vivir con relativa normalidad sin contar con la ayuda de un Poder superior en el que nos sintamos protegidos.

Eventos de la vida que entusiasman

La lección aprovecha la experiencia de Elías para analizar el cuidado de Dios para con las personas que confían en Él y que humildemente permiten que Él las transforme. Elías fue un profeta, por lo tanto, un hombre escogido por Dios para esa finalidad. Y fue uno de los más grandes hombres de Dios en la tierra. Desde cierto punto de vista, tuvo una vida nada fácil: desde otra perspectiva, su vida fue emocionante. Caminó muy cerca de Dios, interactuando frecuentemente con Él. Los encargos que Dios le daba a Elías eran de elevado riesgo de vida, pero la Divinidad velaba por su profeta.

A Elías se le encargó de entregar un ultimátum, un último aviso, a Acab. No llovería por tres años y medio, a causa de la idolatría de la casa real y del pueblo. Debido a la sequía, Acab, instigado por Jezabel, su esposa, inició una cacería del profeta por todas partes, para darle muerte. Pero Dios alimentó a Elías durante un año y medio con pan que le enviaba dos veces por día a través de cuervos. Los cuervos son capaces de transportar un buen peso en vuelo a larga distancia, son aves grandes y fuertes, bien adecuadas a lo que Dios necesitaba que se hiciera. Un cuervo puede pesar desde uno hasta cinco kilos. Una vez en el aire, puede volar muy bien y a largas distancias, aprovechando las corrientes ascendentes térmicas en el aire. Hay cuervos que pueden alcanzar una envergadura de dos metros y una longitud de metro y medio.

¿Qué sentía Elías al ver a estas aves yendo y viniendo por el aire, trayendo su comida? Sentía que Dios lo estaba protegiendo. ¿Y qué otra cosa querría alguien sino la certeza de la protección directa de Dios? Pues entonces Dios envió a Elías a la viuda de Sarepta. Allá fue el profeta, y allí, él, la viuda y el hijo se alimentaron con pan de harina y aceite que nunca se agotaba. ¿Cómo se habrán sentido los tres? Que había un Dios que lo protegía. Cuando el hijo de la viuda falleció, Dios lo resucitó por medio de Elías. ¿Cómo te sentirás, en el futuro, cuando el pueblo de Dios vuelva a obrar tremendos milagros, si por tu intermedio alguna persona fallecida resucita? Eso formará parte de nuestra experiencia, y no falta mucho para ello.

Con toda esa cercanía evidente de Dios, aún así, un día Elías se desanimó, y pidió morir. ¿Cómo algo así le pudo ocurrir a un hombre que tuvo una de las experiencias más cercanas de toda la humanidad con Dios? Pues lo veremos a continuación.

Eventos amargos de la vida

Los hombres y mujeres espiritualmente más fuertes siempre fueron los profetas. Eran escogidos por Dios debido a su fidelidad y obediencia. Dios siempre comienza algo con un profeta, luego vienen los sacerdotes y ministros, y por último los levitas. Los profetas determinaban lo que era la voluntad de Dios, los sacerdotes y ministros luego se desviaban y creaban normas burocráticas para cumplir con la voluntad de Dios, los levitas introducían la mundanalidad y la idolatría. Así ocurre en nuestros días.

Elías fue un profeta, un hombre escogido por Dios, por lo tanto, un hombre de Dios. Fue un profeta poderoso, celoso en lo que respecta a los asuntos de Dios. Cuando llegó el

día de prueba para definir quién era el profeta de Dios y quién no lo era, Elías estaba sólo de un lado, y del otro había 450 profetas de Baal. Uno de ellos iba a ser derrotado ese día, y –por lo tanto– su culto debía ser extirpado.

Es curioso el hecho de que Jezabel no haya estado en el monte Carmelo. ¿Por qué no fue a defender a sus profetas? Ella se salvó quedándose en el palacio. De no haber sido así, hubiera sido muerta allí mismo, junto con sus falsos profetas.

Luego de la estrepitosa derrota de los profetas de Baal, ante la victoria irrefutable del único profeta de Jehová, no había otra cosa que hacer que seguir una de dos alternativas: a) o aquellos profetas se arrepentían y se convertían en seguidores de Dios; o b) ante tamaña comprobación de su falsedad, aún así no se arrepentían, por lo que les quedaba sólo una opción: la muerte. El culto de ellos incluía sacrificios humanos, niños y jóvenes vírgenes. También era un culto pornográfico, puesto que incluía orgías sexuales. En tal caso, estando involucrado tanto satanismo, era improbable que se arrepintieran. De todos los profetas de Baal, ninguno se volvió a Dios, por lo que allí mismo fueron muertos.

Hasta este momento Elías estaba siendo sometido a intensas emociones. Durante los rituales de los falsos profetas, se divirtió, a punto tal de burlarse de ellos, y hacer sugerencias graciosas. Al orar, él sintió la prueba de fe. Si fallaba en su fe, su futuro estaría determinado por Acab, que durante más de tres años había procurado matarlo. Pero Elías estaba tan confiado que mandó regar en exceso el altar, y hasta mandó hacer una canaleta a su alrededor y llenarla de agua. El estaba seguro de que su oración sería escuchada, estaba cumpliendo una orden de Dios.

Entonces experimentó la emoción que le causó mayor satisfacción. Dios escuchó su oración y descendió fuego del cielo, consumió el sacrificio y se mantuvo encendida sobre el agua, como si ésta fuera combustible. Y más emociones aún: el pueblo aclamó al verdadero Dios. Estaban dadas las condiciones para que se hiciera una purificación de la adoración en Israel, una reforma, y el pueblo siguió la orden de prender a los falsos profetas para matarlos a todos. Elías recibió para todo esto fuerzas del Cielo, al ver que la segunda oración, por la lluvia, también sería escuchada. El guió el carruaje de Acab con su mano, corriendo delante de él, llevándolo al palacio. Elías parece que estaba satisfecho con la demostración del poder de Dios. ¿No se sentiría bien como profeta de Dios con tamaña demostración del poder de Dios? Fue un gran día para Elías.

Elías esperaba que desde ese momento en adelante la cuestión de la adoración quedaría resuelta. Desde ese momento en adelante, Acab y Jezabel se volverían adoradores de Jehová, y también el pueblo. No había modo de esperar otra actitud de la pareja que gobernaba Israel.

Pero, ¿qué sucedió? Acab vuelve al palacio, y poco después, Elías se entera de que Jezabel quería matarlo a causa de la muerte de los falsos profetas. Eso sería concretado al siguiente día. Es de esperar que cualquier otro profeta se sintiera feliz con una experiencia semejante a la de Elías, y también es de esperar que otros profetas se hubieran sentido frustrados con la actitud de Jezabel. Había quedado probado que la adoración de ella y sus profetas era falsa. Sin embargo, ella no quiso asumir la falsedad de su culto, ni quiso cambiar, sino que se dispuso férreamente a matar al profeta verdadero. Si tal cosa no es desalentadora, es difícil al menos contrariarse por ello. No es que estemos intentando absolver a Elías. El, o cualquiera que hubiera sido, debería haber recurrido a Dios

para ver lo que debía hacer ante esta nueva situación. Pensemos un poco, luego de aquella derrota, luego de la muerte de todos los falsos profetas, ¿hubiera dejado viva Dios a Jezabel para reiniciar todo el falso culto nuevamente?

Debido a la actitud de frustración de Elías, el trabajo de tres años y medios no se completó. Elías se fue de allí, y más tarde fue sustituido por Eliseo. Elías fue un buen profeta, pero perdió las condicionas para continuar con la reforma en Israel. Jezabel continuó viva, aunque debió compartir luego la suerte de sus falsos profetas. Si Elías no se hubiera desanimado, habría completado la reforma en Israel. Otro tuvo que asumir su lugar, pero igual Elías fue honrado por Dios, pues fue llevado vivo al cielo.

La terapia divina

A nuestra vida le faltan cosas sencillas. En primer lugar, a muchos les falta la reforma en dos puntos esenciales. No sirve de nada que completemos las 40 Madrugadas si todo continúa igual que antes, lo que es el caso de muchos. Es así como se genera el hábito de ver la suciedad en el espejo, y no hacer nada para sacarla. Con el tiempo, la suciedad se convierte en algo atractivo, algo que no necesite ser removido. Las dos reformas a las que hago referencia son la del sábado y la de la salud.

Las cosas simples de Dios son así: salir de la rutina, una vez por semana, totalmente desconectados de nuestra preocupaciones materiales, y totalmente vueltos a Dios. Aquí en este mundo el sábado es una verdadera terapia (en rigor de verdad, es mucho más que una terapia). Necesitamos desconectarnos de los estresores de este mundo. Y no sólo una vez por semana, sino todos los días. Durante los días de la semana, por lo menos en algunos minutos, y más de una vez por día, debemos desligarnos de la rutina, conectándonos a algo agradable y que llene nuestro espíritu. Temprano de mañana, es bueno dedicar momentos a Dios. Pero no dará resultado si sólo se hace eso. También hay que dedicarle tiempo a los hijos, a la esposa, al marido, a las personas, puesto que necesitamos una relación formal constructiva. Pero sólo eso no es suficiente. Necesitamos algunas cosas informales, como tener alguna actividad placentera que no exija un compromiso. Necesitamos, sin excepción, todo esto.

En este momento en el que estoy escribiendo, es domingo. Y en este día me dediqué a una de mis actividades que me causan placer, que es la de trabajar con la madera. De unas tablas viejas hice un banco de jardín. Quedó bien, hasta dio para sentarse. En realidad, fue cansador, con todo el polvo que se levantó con la lijadora eléctrica. Hacia el final de la tarde, mi esposa y yo tomamos una merienda sentados en aquél banco. Cansado físicamente, hasta fui a acostarme más temprano. Pero me hizo bien. Están invitados a venir hasta nuestra casa a sentarse en él, hasta es reclinable. Construido de tablas viejas, su costo se resumió en apenas unos clavos y en la cola utilizada, aunque ahora lo vamos a barnizar. Las tablas eran feas, pero después que la lijadora hizo su tarea, quedaron como nuevas, sin ningún vestigio de su apariencia anterior. Si hasta da ganas de colocarlo en la sala…

Amigos, antes de que vengan los problemas, alimentémonos saludablemente para tener un organismo sano, iniciando y concluyendo el día con Dios; el descanso sabático conforme la orientación divina; actividades placenteras constructivas (las películas, las novelas, los juegos, etc., no son placer constructivo); ejercitación regular (una vez terminado este comentario me iré a hacer ejercicio, un paseo junto con mi esposa tomados de la

mano); dormir bien, en horarios regulares y por el tiempo suficiente; leer buena literatura para enriquecer el espíritu; cultivar buenas amistades, con personas con las que podamos aprender. En fin, no hay una receta única, cada uno debe adaptarse, pero su estilo de vida debe, eso sí, involucrar cambios de un estilo de vida de la cultura de este mundo a otro estilo de vida, el de la cultura celestial.

El método de Jesús para controlar el estrés

El pastor del cual relata la lección que no quería tener un celular, en parte tiene razón. El celular se ha convertido en una necesidad inoportuna que tanto ayuda como incomoda. Hay casos en los que más lo necesitamos, y no funciona; y los mensajes mecánicos nos estresan mucho. Antes de él, vivíamos sin sentir que era necesario; ahora, hasta se atiende el celular dentro de la iglesia, se habla como si se estuviera en un depósito, sin el menor atisbo de incomodidad. En estos últimos días he estado recibiendo llamadas en el celular para comprar cosas, como tarjetas de crédito. La privacidad ha desaparecido. ¡Y cómo incomoda eso!

¿Y qué decir de la Internet, el MSN, y una cantidad de redes sociales virtuales de relacionamiento? Ya no tengo, como aquél pastor, cuenta en MSN, y no participo de ninguna red social virtual. Eso lleva tiempo y controla nuestra agenda. Además, mi trabajo actual es esencialmente en la computadora, pues también estoy dando clases a distancia. Por lo que hace falta mucha disciplina para no ser dominado por los miles de atractivos de la Internet. Están ahí, en gran parte, para quitarnos el tiempo para vivir y tener comunión con Dios. Y yo me pregunto, ¿cómo Jesús usaría la computadora e Internet, si viviera en este mundo de ahora?

La modernidad requiere mucha disciplina para vivir sin involucrarse demasiado con todo el tiempo que lleva y nos controla. Tenemos un jardín bien grande en nuestra casa. Y también una huerta, y árboles frutales. Tenemos animales domésticos. Todo eso, si le damos algo de atención, y no hace falta mucho tiempo, nos recompensa con una salud mejor. Ayer, además del banco de jardín, planté algunas plantas de lechuga. Ahora hace falta regarlas y protegerlas del sol. Mi esposa se ocupó de las flores. A la tarde nos sentíamos cansados físicamente, pero realizados psicológicamente. No nos involucramos con algo que estuviera agendado ni un compromiso. Hoy lunes es de tarde, y estaré participando de presentaciones de alumnos que terminaron sus cursos. Eso muchas veces es tedioso, no queremos perjudicar a los alumnos, pero tampoco no podemos aprobarlos de cualquier modo.

La vida en estos últimos días es cada vez más tensa y llena de exigencias burocráticas. Entonces tenemos que leer los evangelios para saber ´como Jesús viviría hoy si estuviera en nuestro lugar. Pero saberlo no soluciona nuestras tensiones, necesitamos ponerlo en práctica, antes que el médico nos dé el ultimátum, antes de que el cuerpo colapse.

Jesús descansaba, se retiraba en soledad a los montes, otras veces se retiraba con sus discípulos, visitaba amigos, caminaba mucho, se alimentaba de manera natural, cultivaba buenas amistades, le gustaba estar en algunos hogares como el de Lázaro. Disfrutaba haciendo el bien y ayudando a las personas. Ese es también nuestro camino en estos días.

Llevar alivio a otros

Cuando Jesús le dijo al joven rico que vendiera todo lo que tenía y se lo diera a los pobres, sabía lo que quería. Este joven representa a las personas que actualmente sufren para conseguir mayor riqueza. Luchan, trabajan 16 o 18 horas por día, siete días a la semana, sin vacaciones, sólo para conseguir una fortuna, y después se mueren si haber disfrutado ni experimentado la felicidad. Cónyuge nunca tuvieron, aún cuando se casaron con uno pero sin relacionarse con él. ¿Hijos? Nacieron sí, pero para ser criados por una niñera. Luego de ser ricos, descubrieron que eran infelices, y que necesitaban para vivir consultar a médicos, psicólogos y psiquiatras. Y muchos medicamentos. Los grandes personajes del espectáculo en este mundo son ejemplos de personas de gran éxito, pero también de gran infelicidad. Generalmente necesitan consumir drogas, tienen todo lo que quieren desde el punto de vista material. Pero no son felices. Unos cuantos mueren jóvenes; otros, hasta se quitan la vida.

¿Cuál es la receta para liberarse del estrés? La receta es muy sencilla y obvia. Nosotros somos seres sociales, y dependemos unos de otros. Así, es evidente que debemos ayudarnos unos a otros, no explotarnos entre nosotros, y tampoco no hacer que los demás sirvan a nuestros propósitos egoístas. En un mundo altruista, donde las personas se sirven unas a otras, no es posible que haya desacuerdos ni estrés, mucho menos depresión. ¿Y hay algún lugar así? Por supuesto. En todos los lugares donde el pecado no entró, o sea, en el resto del Universo, exceptuando la Tierra. En esos lugares hay felicidad, no hay estrés ni peleas. Allí todos los seres, comenzando con el propio Dios, existen para servir a otros. Esa es la lógica de una vida exenta de problemas.

Tan interesante es que lo repetimos: Dios nos hizo seres sociales, para que convivamos, no para explotarnos unos a otros, ni para dominar. La felicidad, lo que elimina las preocupaciones y los disturbios psíquicos, sólo es posible en ámbitos de amor, los que, a su vez, sólo son posibles donde las personas se sirven unas a otras. En esos lugares hasta los animales son buenos unos con otros. Aquí en este planeta todo está invertido, pero aquellos que son sabios, se están despegando de la lógica mortal que aquí impera para adoptar la lógica del amor de Dios.

Aplicación del estudio

Cuando todo aparenta ser una cosa, la realidad indica que puede ser hasta lo contrario. Cuando Elías ya no le veía sentido a su vida, a punto tal de pedirle a Dios la muerte, pues estaba desencantado con lo que terminaron haciendo Acab y Jezabel, en verdad, el plan de Dios era otro. El profeta no debía morir, sino debía ser llevado vivo al cielo. El gran reformador debía ser ejemplo de lo que sucede con quien reforma su vida. No nos preocupemos tanto con aquellas personas que, aún ante las evidencias del error, insisten en permanecer errando. A nosotros nos corresponde que hagamos la reforma en nuestra vida. Si por medio de nuestras enseñanzas nadie se salva, pero nosotros sí, ya hemos ganado una vida para la eternidad: la nuestra. Pero si todos los demás se perdieran, y nosotros también, la tragedia será completa. Debemos por lo menos garantizar nuestro testimonio pues, en rigor de verdad, alguien siempre nos está observando y necesitando nuestro ejemplo de vida para que le sirva de incentivo para seguir también a Jesucristo.

“Y hay consuelo para los que lloran en las pruebas y tristezas. La amargura del pesar y la humillación es mejor que la complacencia del pecado. Por la aflicción, Dios nos revela los puntos infectados de nuestro carácter, para que por su gracia podamos vencer nuestros defectos. Nos son revelados capítulos desconocidos con respecto a nosotros mismos, y nos llega la prueba que nos hará aceptar o rechazar la reprensión y el consejo de Dios. Cuando somos probados, no debemos agitarnos y quejarnos. No debemos rebelarnos, ni acongojarnos hasta escapar de la mano de Cristo. Debemos humillar nuestra alma delante de Dios. Los caminos del Señor son obscuros para aquel que desee ver las cosas desde un punto de vista agradable para sí mismo. Parecen sombríos y tristes para nuestra naturaleza humana; pero los caminos de Dios son caminos de misericordia, cuyo fin es la salvación. Elías no sabía lo que estaba haciendo cuando en el desierto dijo que estaba harto de la vida, y rogaba que se le dejase morir. En su misericordia, el Señor no hizo caso de sus palabras. A Elías le quedaba todavía una gran obra que hacer; y cuando su obra fuese hecha, no había de perecer en el desaliento y la soledad del desierto. No le tocaba descender al polvo de la muerte, sino ascender en gloria, con el convoy de carros celestiales, hasta el trono que está en las alturas”. [Elena G. de White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 268].



Prof. Sikberto R. Marks

Traducción: Rolando D. Chuquimia
RECURSOS ESCUELA SABÁTICA ©

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
www.elistas.net/lista/EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática